

Совместная работа тренера и психолога в раскрытии спортивного потенциала спортсмена

В статье дается описание программы совместной работы психолога с тренером по раскрытию спортивного потенциала, на примере юных футболистов и девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: тренер, спортсмен, психолог, спортивный потенциал.

Е. Ruzina

Joint work of the coach and the psychologist in disclosure of sports potential of the athlete

The article describes the program of joint work of a psychologist and a coach on the disclosure of sports potential, using the example of young footboys and girls engaged in rhythmic gymnastics.

Keywords: coach, athlete, psychologist, sports potential.

В современном мире спорт приобретает все бóльшую значимость в целях объединения, сплочения и укрепления здоровья будущих поколений. Успех юного спортсмена в любом виде спорта в значительной степени зависит от того, как будут строиться взаимоотношения тренера и родителей ребенка-спортсмена. Очень часто между родителем и тренером возникают недопонимания, и на помощь приходит спортивный психолог.

Современная научная мысль предлагает большое количество эффективных психосоциальных концепций и технологий для воспитания и становления юных спортсменов. Однако многие из них не применяются и не используются тренерами в тренировочном процессе. Часто это связано с недостаточными психологическими знаниями тренера для использования этих методик. Если есть психолог в команде, то тренер занимается целенаправленно тренировочным процессом, а психолог может работать с детьми-спортсменами,

выявляя их сильные и слабые стороны, которые помогают или мешают спортсмену раскрыть свой талант.

Наблюдение за тренировочным процессом, взаимодействие с тренером позволяет психологу анализировать его взаимоотношения с детьми, манеру ведения тренировочного процесса, уровень компетентности, творческий подход, умение настроить спортсмена перед стартом и во время соревнований. Важными навыками тренера являются умение найти нужные слова, проникнуть во внутренний мир спортсмена, что позволяет создавать такую социально-психологическую атмосферу, которая будет способствовать продуктивной работе и достижению спортивных результатов.

Один из факторов, который часто не принимается во внимание тренерами и воспринимается им как помеха тренировочному процессу, — это осознание важной роли психолога в преодолении психологических стрессов у спортсмена.

Поэтому проблема влияния сотрудничества психолога и тренера на спортивные достижения детей актуальна.

Важной особенностью взаимодействия психолога и тренера является то, что именно психолог должен понимать психологические особенности как тренера, так и ребенка.

Также необходимо исходить из того, что только эффективное сотрудничество психолога и тренера может способствовать развитию интереса детей к виду спорта и полному раскрытию потенциала ребенка-спортсмена.

Мой опыт как спортивного психолога составляет более 5 лет в городе Алматы, Санкт-Петербурге и Москве, общий стаж работы — более 30 лет.

Я работаю с командами СДЮШОР № 11 города Алматы по художественной гимнастике, с девочками от 9 до 16 лет, с парой танцоров возраст 16–18 лет танцевально-спортивного клуба «Грация» города Алматы, в школе художественной и эстетической гимнастики «Кербез» города Алматы, мальчиками футбольной команды ФК «Рузаевка» города Алматы, спортивной школе Центрального района города Санкт-Петербурга по художественной гимнастике, в международной онлайн-школе SevenEight по художественной гимнастике с детьми от 2,5 до 5 лет.

На данный момент я работаю с членами сборной команды города Алматы, бронзовыми призерами чемпионата РК среди молодежи в групповых упражнениях 2020 года, бронзовыми призерами Кубка РК в групповых упражнениях 2020 года, и с 2021 года данная команда включена в Национальную сборную РК основного состава по художественной гимнастике специализированной детско-юношеской школы Олимпийского резерва № 11 под руководством старшего тренера города Алматы, тренера высшей категории, судьи Международной категории Абдулкаримовой Зарины Курмангалиевны.

В первой онлайн-школе SevenEight по предподготовки по художественной гимнастике девочек с 2 до 5 лет и взрослых спортсменов под руководством Сиротиной Екатерины Сергеевны, главного тренера РФСО и МФСО «Спартак» по художественной гимнастике, главного тренера отделения художественной гимнастике в ГБОУ «Самбо 70», заслуженного тренера России, кандидата педагогических наук, хореографа-постановщика, старшего тренера юниорского состава сборной РФ по художественной гимнастике.

Направлением моей работы является помощь спортсменам разного уровня в принятии помех и трудностей, которые возникают во время тренировок и соревнований или игр. Работа с тренерами и хореографами с возрастными особенностями детей (поколение Z). Работа и разъяснение родителям особенности влияния спорта на юных спортсменов.

В своей работе я использую цветовую методику В. М. Элькина, МАК (метафорические ассоциативные карты), задания из книги Антона Могучего «Суперключ для развития мозга!», пазлы на разные темы от 20 до 54 штук, методику «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (Ю. Л. Ханин), методика «Изучение мотивов занятия спортом» (В. И. Тропников), тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (А. Реан), оценку спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти), тест «Не дай человеку упасть».

На примере художественной гимнастики раскрываю проблемы, которые решаются как индивидуально, так и совместно с командой. Данный вид спорта идет в двух направлениях — индивидуальный и групповой.

Специфика индивидуальной работы заключается в том, что девочка-спортсменка в зависимости от возраста исполняет от одного до четырех упражнений с различными предметами (обруч, мяч, булавы и лента). В данном случае нужно побороть страх выступления на ковре перед судьями и публикой одной, что порой вызывает либо панику либо апатию. Для включения в боевой спортивный настрой во время консультаций я даю несколько техник, с помощью которых спортсменка начинает владеть своими эмоциями.

Техники:

1. Счет от 1 до 120.

2. Примеры (несложные — сложение и вычитание). Для более старшего возраста включается умножение и деление. Благодаря данной техники включается левое полушарие, которое отвечает за логику и мышление и приостанавливает сильное возбуждение либо помогает восстановить психологическое состояние.

3. Если на прогоне перед выступлением не получается элемент, то спортсменка отходит в сторону и повторяет его мысленно три раза, после чего повторяет элемент на ковре (на консультациях мы это доводим до совершенства, что позволяет спортсменке быстро переключаться).

4. Если решение примеров не дают нужный результат, то девочка может рассказать считалочку или скороговорку, это тоже способствует спокойному внутреннему настрою.

Командная работа — это более сложная и упорная работа, в первую очередь по объединению команды и единого настроя на победу. Страх в этом случае имеет другую специфику. Девочки не боятся выступать, так как они вместе. В данном случае страх приобретает окраску несовместимости на площадке, предвзятого отношения к более слабым девочкам. В моей практике в групповых упражнениях встречаются 2 или 3 сильных девочки, а 2 или 3 менее сильные.

Если тренер идет навстречу и поддерживает в работе психолога, то общими усилиями из менее сильной команды можно сделать стабильную и сильную команду. В данном случае эффективны такие техники, как:

1. Решение примеров по кругу, тем самым команда вся включается в работу.

2. Упасть на руки партнера.
3. В голове покрутить групповое упражнение с парными отработками.

В работе с мальчиками и девочками больших различий для психолога нет, но можно отметить, что только дисциплина и любовь к выбранному виду спорта ведет к повышению ответственности детей-спортсменов за свой результат.

УДК 796.51

Е. Б. Тимофеева, Г. И. Семенова

Влияние северной ходьбы на эмоциональное состояние лиц зрелого возраста в период пандемии

Статья посвящена исследованию возможностей использования северной ходьбы с целью оздоровления и улучшения эмоционального состояния лиц зрелого возраста в период пандемии. На фоне стремительного распространения пандемии коронавирусной инфекции на все большее число стран мира люди начинают испытывать повышенный страх, волнение и беспокойство. Поиск новых форм оздоровительных и эмоционально стабилизирующих тренировок привели к расширению рамок традиционных видов физической активности. Исследование показало, что северная ходьба является эффективным средством улучшения эмоционального состояния лиц зрелого возраста. Важным является тот факт, что тренировки на свежем воздухе с минимальным социальным контактом и с индивидуальным оборудованием особенно актуальны в период пандемии COVID-19.

Ключевые слова: северная ходьба, пандемия, эмоциональное состояние, депрессия, COVID-19.